

Калорийность и состав фундука

Фундук – это лесной орех, также известен под названием «лещина». Он часто входит в состав пищевых продуктов, в особенности всевозможных сладостей, стоит вспомнить хотя бы шоколад с фундуком. Обращали вы внимание, что, несмотря на очень высокую калорийность шоколада, калорийность шоколада с фундуком еще выше? Какова же тогда **калорийность фундука**?

Сколько калорий в фундуке?

Калорийность этого ореха действительно высока – 651 Ккал на 100 грамм сырого продукта, более чем на 100 Ккал выше чем у шоколада. И это при дневной норме для взрослого человека две тысячи килокалорий! Ясно, что стоит контролировать количество этого калорийного ореха, особенно тем, кто следит за фигурой, или соблюдает диету.

В любом случае злоупотреблять не стоит ни шоколадом, ни фундуком, как и отказываться от этих замечательных продуктов.

Высокая калорийность зачастую связана с наличием в составе продукта масел или жиров. Не стал исключением и фундук. В ста граммах этих орехов содержится 64 процента жиров.

Съесть сто грамм фундука в день все же не рекомендуется опять-таки из-за высокой его калорийности. Чтобы избежать лишнего веса, стоит съесть 30-50 грамм в день, это 10-15 орешков. Такая дозировка не скажется на весе и позволит обеспечить организм многими полезными веществами и элементами, содержащимися в этих неприметных с виду орешках.

Что входит в состав фундука?

Как мы уже указывали, в составе фундука значительную часть составляют жиры, причем это крайне полезные и необходимые для нормальной работы организма жирные кислоты, такие как:

- 1) Омега-6 жирные кислоты,
- 2) насыщенные жирные кислоты,
- 3) моновенасыщенные кислоты Омега-9,
- 4) полиненасыщенные жирные кислоты.

Кроме того фундук богат витаминами групп А, В, С, Е, К, РР, НЭ, РЭ.

Группа В представлена очень широко:

- витамин В9 (фолиевая кислота);
- витамин В6 (пиридоксин);
- витамин В5 (пантотеновая кислота);
- витамин В4 (холин);
- витамин В2 (рибофлавин);
- витамин В1 (тиамин).

Также в этом замечательном орехе есть макроэлементы и микроэлементы:

1	Калий
2	Кальций
3	Магний
4	Натрий
5	Сера

6	Фосфор
7	Хлор
8	Железо
9	Йод
10	Кобальт
11	Марганец
12	Медь
13	Селен
14	Фтор
15	Цинк

Все это говорит о чрезвычайной **пищевой ценности** фундука.

Сырой и жареный фундук

После тепловой обработки (обычно эта жарение на сухой сковороде или подсушивание в духовке), **калорийность фундука** увеличивается до 700 Ккал **в 100 г**.

Но, как и другие жареные продукты, жареный фундук противопоказан людям с проблемами ЖКТ. Кроме того, в результате длительного воздействия высоких температур витамины, макроэлементы и микроэлементы разрушаются, польза лесных орехов уменьшается с геометрической прогрессией.

Очевидно, что употребление небольшого количества именно нежареного фундука принесет огромную пользу организму.

Да, действительно, фундук очень калориен, но он очень полезен, да и не едим мы его в больших количествах. Давайте посмотрим на это с другой стороны. Жирная жареная **свинина калорийнее фундука**, но если орехов больше горсти не съесть, то на ста граммах ребрышек или грудинки остановиться сложно.